

那年,明前茶刚到手,我立刻邀约好友几人来家品茗。丁小弟知我好茶,送来一套茶具,又担心我当摆设,便当众“逼”着我拆封。果然是件工艺品啊:那温润的浅绿色细瓷在灯光下透着细腻,它不同于玻璃杯的晶莹剔透,是一种时隐时现的透明,含蓄而又多情;茶具上的图案是手工绘制的油绿色几何形,时尚却不张扬。

那天是用新杯子泡新茶,或因注入了友情,我们都觉得这些杯和壶是有生命的。丁小弟选择了传统与时尚相融合的茶具送我,便是送了我一份心情——在寻常生活中品味雅趣。

我们几个好茶的朋友曾有个约定,不管谁手里有了新茶,都要第一时间会聚到我老家品。这个约定少说也有近10年了,春茶上市,我们便聚在一起给茶叶评个分,说谁家茶好,这样的品茗聊天,管它“附庸风雅”也好,“饮牛饮马”也罢,半天的时间一晃而过,分别时依依不舍,喝茶提升生活能量多好。

我家茶坊第一次开张,我请大家喝的是碧螺春。丁小弟见我小心翼翼地将杯子用开水浇淋一遍,然后再注进大半杯子的水,最后置入茶叶……他连喊啰唆,还不住地问我,你家咖啡有吗?可乐有吗?

## 茶香气质

章慧敏

喝它们爽快。见他这副猴急的模样,资深茶客张大哥笑他整个一茶盲。大哥问他《红楼梦》看过吗?里面品茶的描写那才啰唆呢:泡茶的水是用花盆收了在地下埋藏了5年的梅花雪,按你的逻辑,这哪里是喝茶,分明是品一杯杯子的冰清玉洁。

以现代人的生活节奏,这艘“冰清玉洁”的品茶方舟谁接爱得了?我发现周围不少人对喝茶都不大讲究,甚至于根本不碰茶,可聊起咖啡来却是头头是道。也难怪,咖啡可以缓解精神压力已成为职场人的共识,更何况还有消食减肥、保护皮肤等作用,相比较而言,女性更难抵挡这样的诱惑。

咖啡已然成了海派交际的重要载体。友人约会,十有八九是约在咖啡吧的,即便请吃下午茶,“茶”不过是个陪衬,店里主推的仍然是咖啡,点一杯红茶或果茶就算喝过茶了。不得不承认,咖啡成了我们日常的伴侣,要不然也不会说上海是咖啡之都。

我也觉得喝茶与喝咖啡是有

“代沟”的,是传统和现代的碰撞。同样是约会,若约我去茶室,我一定正襟危坐,像模像样地小口抿茶,绝不会像喝咖啡那么随意和轻松。咖啡吧里很少见穿唐装的,但松茶室古筝悠扬,营造的是安宁的氛围,习惯了凡事论效率和速度的年轻人未必能适应。

但二者是可以融合的,我家茶坊就一直在“混搭”。品茶的同时,听的是抒情音乐,尝的是五香茶叶蛋、嚼的是进口果仁,就像没有主题的谈天说地,不拘泥于“冰清玉洁”的形式。

现在想来我家茶坊是受了家门茶叶店老板娘的提示才“开张”的。老板娘常向我推荐些好茶,一来二去熟识了。她说茶馆里一杯茶动辄百来元,花这点钱买一两好茶能泡好多杯呢。老板娘言之有理,把茶馆拷贝到家里来何乐而不为?其实所谓的我家茶坊无非是找个理由约三五知己聚会而已,不过爱好是可以相互影响的,丁小弟也从一个茶盲到爱茶客了,再不会进门就讨要可乐喝了。

滚滚红尘中需要辟出一块淡雅淡泊的绿地,以缓解焦躁,形成自己的茶香气质,而这样的气氛,你我都可以营造的。



减肥是个经久不衰的话题,尤其是中年女性,因为人一胖就会体态臃肿,衰老也会增加几分。一般女性的发胖始于35岁甚至更早,往往从肚子开始,就像一个围在腰间的“游泳圈”。

为什么发胖先从肚子开始?用西医的观点来解释,是因为腹部的组织最疏松,加上肌肉松弛,脂肪就容易在这里囤积。为什么肌肉会松弛呢?通俗地讲,就是年龄上去了。不过,用中医的解释更加合理,就是“脾主肌肉”,只要脾气一衰,它所主的肌肉就会变得不紧致。而且,腹部的肌肉不像腿部、胳膊上的肌肉,我们天天都会用到,毕竟每天做腹肌锻炼的人很少,所以一旦脾气虚了,最先松弛的就是腹部。成年人的脾虚是怎么来的?中医讲,“人过四十,阳气过半”,阳气本身就是身体的火力,就像一辆开了30万公里的汽车,功能肯定不如刚买的时候,加上各种不良的生活和饮食习惯,脾虚就不可避免了。

这种有“游泳圈”的人光靠节食减肥也是徒劳,除非他们一直能忍受饥饿,不然稍微多吃一点体重马上就会反弹,因为我们的身体非常聪明,一旦饮食的热量减少,身体马上通过调节代谢率来适应新的变化。代谢率降低后,就很难再消耗更多的脂肪,所以如果通过饥饿来减肥,就只能一直饿下去,一直维持低代谢率能代谢掉的食物摄入量,而且饥饿是不可能增加肌肉的,甚至还会因为营养不良而影响肌肉。我们的肌肉中有可以燃烧脂肪的线粒体,如果你的肌肉少了,燃烧脂肪的线粒体自然也少了。所以除非你严格管住嘴,否则稍微多吃一点,脂肪就会因为缺少可以燃烧的地方而被身体囤积起来,你就马上又被打回肥胖的原形。想摆脱“游泳圈”,不能单纯地节食减肥,而是要兼顾到健运脾胃,温补脾阳。

对于有“游泳圈”的成年人,我们平时可以通过针灸或按摩穴位、定期艾灸的方

## 摆脱恼人的「游泳圈」

倪欢欢

式来保健。足三里穴是健脾的要穴。它可以帮助你吃进去的食物转为营养物质,不至于以脂肪的形式停留在体内。对于因为脾气虚而发胖的人,这个穴位要经常按摩。同时,如果你确实吃得很多,食欲总是很旺盛的话,身上还有一个“止饿穴”,即内庭穴,它在我们第二个脚趾缝上,捏的时候可以将上下一起捏,同时按摩三分钟左右。如果你只是单纯地特别想吃、胃口特别好,这个穴位可以帮你控制食欲。因此想减肥,绝不能忽视足三里和内庭穴,一个能健脾消脂,一个能控制食欲。另外,脾经上的阴陵泉、三阴交、太白穴也是人体的瘦身大穴,也可常常按揉或艾灸,不仅可以补脾瘦身,还可使人气色充盈、容光焕发。

另外,脾虚的人不仅胖,而且大便不是干就是稀,别看这些人肚子上的肉厚,但一点儿也不能御寒,稍微着凉可能就腹泻了,这就是典型的脾气虚。对他们来说,揉腹也是一种健脾的办法,既能治疗便秘,又能治疗腹泻。脾虚的人,每天晚上可按顺时针方向揉腹20分钟。此外还可以敲打带脉,带脉就在腰带所在的那个位置。我们人体的各条经络都是纵向的,唯独带脉是横向的,其作用就是“约束诸脉”,当然也能约束脾经,对健脾有益,所以,敲击带脉等于是在鼓舞脾气。

当然,减肥也离不开多运动,运动不仅能给减肥的效果加磅,更关键的是,能就此降低你以后继续发胖的可能。因为运动会增加肌肉的体量和质量,而我们的肌肉中分布着很多线粒体,线粒体是脂肪的燃烧厂,肌肉越发达的人越不怕冷,也越不容易胖,就是因为他们的脂肪在丰富的线粒体里被及时转化为热量,运动减肥的价值就在这里,不仅能消耗脂肪,还能减少以后脂肪蓄积的可能。(作者为长宁区天山中医医院治未病科主任中医师)



杏林夜谈



岭南万树木棉红,十丈火云春烧空。落地有声散文采,花中独数汝英雄。3月,我们一众亲友从北京、上海、湖北、湖南会集到广州,庆贺“时代生活镜像——恽圻苍艺术回顾展”的举办,然后参观名闻遐迩的黄埔军校,缅怀亲人恽代英百年前在这里留下的光辉足迹。布置一新的以“初心映使命,如炬照征程”为主题的黄埔军校史,向人们展示了波澜壮阔的艰苦岁月。

## 穿越百年的思念

恽甫铭

中国共产党人周恩来担任军校政治部主任,创造性地制定了一套军校政治工作的理论和制度。1926年5月,党派恽代英到黄埔军校任政治主任教官(12月1日奉命赴武汉担任黄埔军校武汉分校政治总教官)。在周恩来军事政治思想的基础上,恽代英不断开拓军事政治工作的新思路,他在此期间写出的《政治学概论》《国民革命》《新纪》《军队中政治工作的方法》《纪律》等文章,为党领导下的人民军队政治思想工作奠定了理论基础。

恽代英善于用活跃的教学方法吸引血气方刚的青年学员,以渊博的知识、诙谐的语言、精辟的见解,回答学员涉及广泛的提问,还在学校中轴走廊上设立“政治问答箱”,作为师生平等交流思想的渠道,深受学员喜爱。在政治部办公室,我们看到了两排教官们简陋的桌椅,前列单设的主任教官的桌上,放着铁质的文件篮和铜质的笔架、墨盒。仿制的桌椅极逼真,恽代英的嫡亲孙女恽梅和恽清抚摸着泛着褐色包浆的桌椅,仿佛拂去了历史的尘埃,心情无比激动,她们喃喃地说:“我们坐到了爷爷坐过的椅子,仿佛感受到了爷爷身体的温度。”大家都在这里坐一坐、摸一摸,体会革命先烈穿越百年的初心。

纪念馆的接待室里,悬挂了一幅恽圻苍学生创作的《恽代英在黄埔军校》的油画,英气凛然的恽代英教官双手抱臂于胸前,神情和藹地与学员们交谈。年已九十的恽圻苍曾为纪念馆作画,这次他答应欧阳馆长,要精心创作一幅更能体现堂兄气质的肖像赠送纪念馆。恽铭庆向大家详细介绍了《恽代英黄埔军校问答录》编辑经过,并郑重地将书籍赠送给纪念馆。

我们看到这里的两棵大榕树苍翠茂盛,它们见证了军校百年历史,见证了革命先驱奋斗的精神。

## 她从田埂走来

马亚平

题目中的这个“她”究竟是谁?其实我也不知道。只知道她是一位身着苗族服装的山区中年妇女,走在田埂上,脚步中透着些欢快,又是那样地平实。这是位于贵州黔东南苗族侗族自治州的加榜梯田。那天,在梯田上上下下拍了不少,就把目光投向一侧,想在更具体的景物中寻找镜头,不想就发现了这里的景:多条田埂横亘在眼前,先是很集中,再慢慢扩散,形成了放射状的线条:这就是很优良的构图要素啊!前方是个很有特色的木板壁的吊脚楼村寨,还有炊烟升腾。如果这两个景色上下融合,就是一张很好的风光图片。我摄影已养成习惯,一般拍景色,但若有人或动物,是一定要使其入镜的。不远处的那个寨子是个不小的苗家村寨。心想说不定等上一会儿,就会看到人,于是就就近在土路上找块石头坐下了。也就等了几分钟,这位苗家妇女就姗姗而来,她一身深色的苗家生活装束,穿着一双绿色胶鞋,头上包着紫色头巾,这方头巾为梯田平添了唯一的暖色,也给画面增添了亮点。人走过,在梯田的沟渠里留下了人的倒影……待她一步步走到我认为理想的位置,也就是一张图片的黄金分割点时,按下快门。此时,我情不自禁地喊了一句:完美!

再游温瑞塘河,依旧是乘船。在有“东方威尼斯”之称的山水之城温州,悠悠塘河水缓缓流淌。这次,我们一行从瓯海的仙门上船,前往仙岩。

温瑞塘河,于晋时初成河道。水源主要来自瞿溪、雄溪、郭溪等。都说十里塘河有十二景,风高云淡,二副塘河,我不想落下任何一景。上船后,同行的友人们人船舱喝茶聊天,我是个坐不住的人,加上赏景心切,没过几分钟,就爬出船舱,登上视野开阔的甲板。好天气游河,最适合吹风、看景、拍照、发呆,饱览千年塘河两岸的自然风光才是我今天要办的正事。

温州与水,息息相关,塘河在市内穿街傍市。海、江、河、湖赋予了温州美丽水乡的名副其实,水乡的美景把我的思绪拉到若干年前的温瑞塘河,乡民们撑着船,船舱里搭载着各种货物,鸡鸭海鲜、蔬

菜水果,还有大大小小的杂物。上次来温州,就听朝涛老师说起过,因为水系的丰富,当年塘河上的船,就像一个流动的集市,而现在,仍然有乡民用这种方式做买卖,运柑橘、运西瓜……

如今的塘河依旧是温州的黄金水道,庆安桥、永庆桥、岩二桥……塘河上的桥一座接着一座,桥连接两岸,一桥即一景。我们的船行速度不慢,沉醉在美景中的我,忽见甲板上的同伴低头,才发现,船要准备“钻”桥洞了。船过桥洞,站在甲板上,有一种被限高的感觉,就算不会被撞头,我也不自觉地低下了头。想起了上次游塘河,沉醉两岸风光,望着船尾朵朵浪花的我,突然被一旁的友人一把拽下,紧接着就是头顶一黑,那时,船正过一座极低的古桥,蹲下后,头顶擦着桥过。我有点后怕,若非他那用力一拽,估计我就要被撞得额头出血了。

“想什么呢?”朋友见我出神。“船在桥下过,船夫要低头啊。”我脱口而出。友说,真是一句有禅意的话。我想也确实耐人寻味,低头不就是为了过桥后,能更好地抬头看阳光吗?

在4月3日“夜光杯”上,读到徐幼成先生纪念邓云乡教授的文章《两幅字》,很高兴云乡兄在逝世多年后,还有人纪念他。但细读此文,觉得徐先生误记的地方很多,特来作一些辨正。

徐先生说,给邓云乡评教授的临时评审委员会,是由陈从周、顾廷龙、贾植芳三人组成,是在某日上午,校方并没派车去接,他们自己挤公交车来的,而且还派下墨宝云云。其实,评正教授的学术委员会,三个人是不够的。记得那天参加评审委员会的,有陈从周、章培恒、我,还有其他几个人,我记不得名字了,但没有顾廷龙先生。章培恒研究过《红楼梦》,在评审会上还就邓所著《红楼识小录》与邓云乡有过对话,这一点我还记得。电力学院聘请了贾植芳先生,但贾先生临时生病,未能出席。评审会是在下午举行,不在上午,而且,评教授的会是很郑重的,不可能如徐先生所说,让评委们挤公交车而来。记得电力学院是派了一辆小面包车来接,先到复旦接我们几个评委,再到同濟新村去接陈从周先生。那时从周先生正有丧子之痛,我们在车上商量好,见到陈先生时大家都不提此事。不料陈先生上车后,自己主动与我们谈起了儿子在美国遭刺杀之事。这情景,我在《拍案一怒为胜迹——记陈从周先生》一文有所记述。这篇文章先发表在《文学报》上,后收入我的散文集《海上学人》里,《文汇报》又加以转载。那时从周先生已中风,不能行动,他在《文汇报》上看到此文后很高兴,同濟的朋友告诉我这情景,我赶紧将书送去,他拉着我的手,谈了很久。

评审会上有蛋糕等点心,任意取用,但会后并没留我们吃饭。邓云乡兄与顾廷龙、陈从周、贾植芳诸先生都很熟悉,请他们到他所工作的学校参观、座谈,并留下墨宝,都是情理中事,并不奇怪,但与开评审会是两码子事,不能混为一谈。

为邓云乡晋升教授而临时聘请校外专家组成学术委员会,这是特例,在所有高校里并不多见,相信上海电力学院一定会留下学术档案的。

## 船夫过桥要低头

玉华

那日去温州,在高铁上,我接到了儿子幼儿园老师的告状微信,儿子淘气,高空抛物,还不认错。男娃偶尔犯个错我能忍受,但附加的那条不愿认错着实让我有点生气。不由得想起有位老师曾对我说过:被人指出错误,是为了让你变得更好;低头认错,并不意味着认输。

桥在河面架,船在桥下过,船夫过桥要低头。船上,“压舱”巡河的王师傅熟悉塘河上的每一座桥,他对我说:“别担心,过这座桥,站直了没事。”但不能强伸头,“智者善屈尊,愚人强伸头”,说的或许就是这个理。我们的生活和工作中有太多酸甜苦辣,遇到不顺心的人和事也在所难免,学会谦让,别争执,适时笑着低头避让一下,一切就过去了。

千年的温瑞塘河,绵延流淌。我在塘河上吹着风,想到习字时写过的那句“择高外立,就平处坐,向宽处行”。是的,从容、豁达地生活,做不好时,不妨低低头,因为“你所有吃的亏,老天都会用另一种方式补偿你”。低头是为了让我们更好地抬头,拥有豁达的心境,一定会让你看到更美的风景和更灿烂的阳光。

船至仙岩,我们一行下船,抬头望见的那一缕阳光,甚好。



边看边聊

## 一点辨正

吴中杰



## 七夕会

七夕会,是苗族同胞在山区中,身着苗族服装,走在田埂上,脚步中透着些欢快,又是那样地平实。

## 摄影